

La prévention de l'obésité

L'obésité est définie comme un excès de poids dû à une surabondance de masse grasse. La masse grasse – ou le tissu adipeux – est le lieu de stockage de l'énergie (les calories) dans l'organisme. L'obésité est donc la conséquence directe d'une balance énergétique positive : lorsque l'énergie (ou la quantité de calories) ingérée est supérieure à l'énergie dépensée, l'énergie résiduelle est stockée dans le tissu adipeux.

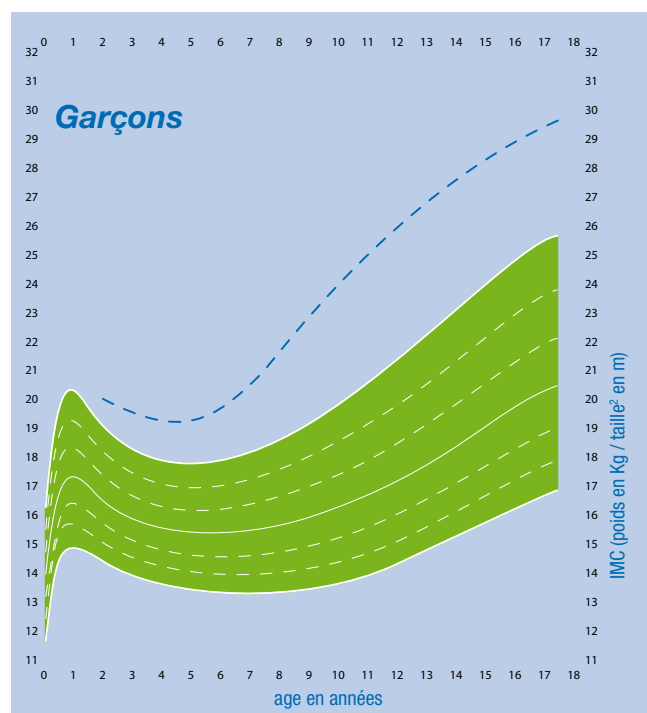
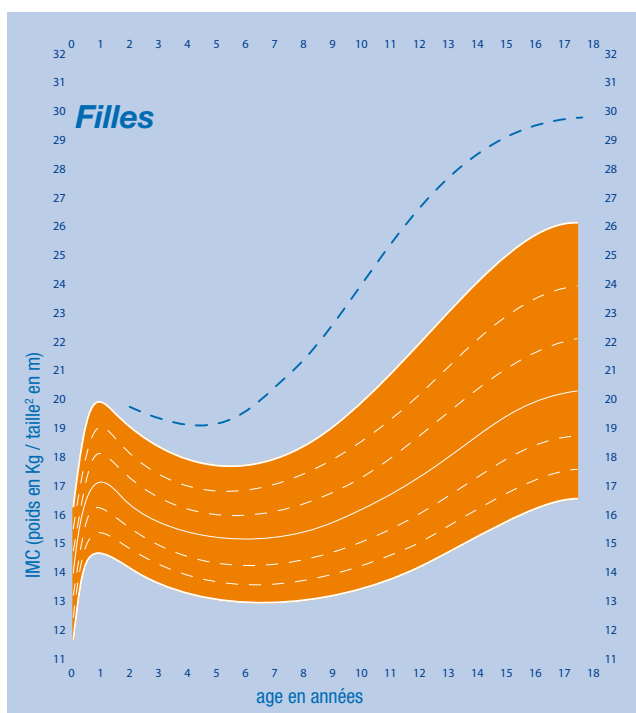
Ce déséquilibre énergétique peut relever de deux causes, d'ailleurs souvent associées : soit un niveau d'apports caloriques trop élevé, soit un niveau de dépenses énergétiques insuffisant.

L'activité musculaire constitue un poste de dépense énergétique à l'importance variable selon les individus, en fonction, notamment, de leur mode de vie, actif ou sédentaire.

L'identification du surpoids ou de l'obésité chez l'enfant

Chez l'enfant, une obésité modérée ne se voit pas toujours à l'œil nu.

La corpulence, bon reflet de la «masse grasse», est une notion qui tient compte du poids et de la taille de l'enfant. Elle se calcule grâce à un indice spécifique : l'IMC (Indice de Masse Corporelle). Celui-ci est obtenu en divisant le poids de l'individu (exprimé en kilogrammes) par sa taille au carré (exprimée en mètres carré).



Plus pertinent que les seules courbes de poids et de taille, le tracé de l'évolution de la corpulence au cours de la croissance permet de repérer, le plus tôt possible, les enfants obèses ou risquant de le devenir. Les courbes de corpulence sont d'ailleurs présentes depuis 1995 dans les carnets de santé.

Les risques de la sédentarité

Plus encore que l'absence d'exercice physique ou musculaire, c'est le comportement sédentaire qui est actuellement considéré comme un facteur majeur de la prise de poids.

La sédentarité ne correspond pas uniquement à une absence d'activité physique, mais désigne aussi certaines occupations, telles que regarder la télévision, travailler ou jouer sur un ordinateur, lire, utiliser des jeux vidéo... Plusieurs travaux scientifiques ont, ainsi, très clairement démontré que le temps passé par un enfant à regarder la télévision détermine directement le risque d'obésité.

> La réduction du temps passé à des activités sédentaires constitue donc un objectif essentiel de la prévention de l'obésité de l'enfant, au même titre que la promotion de l'activité physique.

La nécessité de prévenir l'obésité de l'enfant

L'obésité ou le surpoids touchent aujourd'hui entre 13 et 16 % des enfants français d'âge scolaire.

Le risque d'être obèse à l'âge adulte est 3 à 6 fois plus important pour un enfant obèse que pour un enfant de corpulence normale.

Les études longitudinales montrent, en outre, que l'obésité de l'enfant entraîne une augmentation de la morbidité et de la mortalité à l'âge adulte et ce, même en l'absence de persistance de l'obésité. Tout ceci suggère que les altérations morbides apparaissent très précocement au cours de l'évolution de la maladie.

Dans cet ordre d'idée, il a été récemment montré que des altérations significatives de la paroi vasculaire existent déjà chez l'enfant obèse. Les données américaines font également état d'une très forte augmentation de la prévalence du diabète non insulino-dépendant, due à l'obésité chez l'enfant et l'adolescent.

La prévention de l'obésité de l'enfant est donc un problème majeur de santé publique, et figure parmi les objectifs prioritaires du Programme National Nutrition Santé.

La promotion de l'activité physique – notamment en milieu scolaire – et la lutte contre la sédentarité sont des éléments clés de cette prévention, au même titre que l'apprentissage de l'équilibre alimentaire. Le comportement sédentaire est d'ailleurs souvent associé à un comportement alimentaire favorisant le surpoids, comme le grignotage.

